



健康人で行こう！ 夏バテを予防する

三か条！



暑い夏、皆さんは元気にお過ごしですか？ もしかしたら「ちょっと夏バテ気味…」という方もいらっしゃるかもしれませんね。そこで今回は“夏バテ予防”に役立つお話をお届けいたします。

“夏バテ”の原因って？

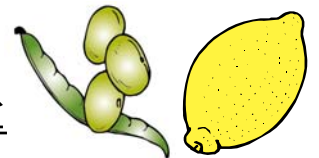
人間の体は“高温多湿”な環境の中にいると、体温を一定に保とうとエネルギーを消費し、体に負担がかかってしまいます。通常はこの負担に耐えることができますが、負担がかなり大きくなったり、長引いてしまったりすると、「自律神経」のバランスが乱れ、体に様々な悪い症状が出てきます。いわゆるこれが「夏バテ」です。気温が高くなると人間の体は、汗をかいたり、血管を広げて体温を下げようとします。これは「自律神経の働き」によるものですが、エアコンが普及している現代では、室内と外の温度・湿度の差が大きいため、自律神経のバランスを崩してしまう人が多くいます。



夏バテを予防する“3か条”

●夏バテ予防1 “食 事”

夏バテしない体を作るには、何より“食事(栄養)”が重要です。食事は「たんぱく質」、「ビタミン」、「ミネラル」をバランス良く摂取するようにしましょう。また、特に夏バテ対策には「ビタミンB」と「クエン酸」が必要です。ビタミンBは「豚肉」や「豆類」、「精製していない穀類(玄米や全粒粉のパンなど)」。



クエン酸は「レモン」、「梅干し」等のすっぱい食べ物に多く含まれています。また、「刺激の強い食べ物」は夏に食べたくなるものの定番ですが、こういったスパシーな食べ物は腸の働きを良くしてくれるため、夏バテ予防に効果的です。ただし、食べ過ぎると逆に胃の負担になってしまうので、他の食べ物と組み合わせて上手く摂りましょう。

また、夏は“冷たい飲み物”をたくさん飲んでしまいがちですが、冷たい飲み物は“胃液”を薄め消化機能を低下させてしまいます。こういったことを防ぐためには、時折「メントー」を常温で飲むのがおすすめ。メントに含まれるメントールには“消化促進効果”があります。

●夏バテ予防2 “運 動”

暑いからといって何もしていないと余計に体がだるくなってしまいます。ですから、暑い夏こそ“運動”をして筋肉をほぐし、適度な汗をかきましょう。これは寝苦しい夏の夜の“安眠”にもつながります(ただし、就寝直前の激しい運動は逆に眠れなくなってしまうので注意しましょう)。また、運動をすることで“質の良い呼吸”ができるようになり、早い疲労回復にもつながります。日頃から体を動かすことが好きな人なら、“ウォーキング”や“軽いランニング”がおすすめ。ただし、強い日差しの下での運動は「熱中症」になってしまうので注意しましょう。



運動が苦手という方は、“半身浴”や“お風呂上がりのストレッチ”をするだけでもだいぶ違ってきます。これらを行うだけで筋肉が伸び、リラックス効果も得られるので一石二鳥です。

●夏バテ予防3 “生活スタイル”

夏は寝不足の人も多くなる時期ですが、“寝不足は夏バテの大きな原因の1つ”でもあります。ただし、暑いからといって睡眠中の冷房は夏風邪につながってしまうので、寝苦しい夜には“冷たいタオルで頭や首を冷やす”等の工夫をしたり、通気性の良い「竹まくら」や「そばがらのまくら」を使ってみるのもおすすめです。



また、エアコンは「除湿」機能をうまく利用し、“室内と外の気温差がなるべく5度以内”になるよう心がけましょう。エアコンで湿気を取り除くことによって、不快感はかなり取り除くことができるでしょう。

“夏”は花火、お祭り、アウトドアととても楽しい季節です。夏バテ対策をぬかりなく、健康な体で思いっきり夏を楽しんで下さいね！